

UNO de los rasgos más admirables del pueblo español es su inteligencia natural en materia de alimentación; los grandes platos de la cocina española no han sido elaborados por la nobleza o los intelectuales, como ha sucedido en gran parte en Francia, sino por labradores y pastores, que han ideado platos no sólo sabrosos, sino dotados de todos los elementos nutritivos necesarios; la paella, el cocido y la caldereta son típicos ejemplos de juiciosas mezclas de hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y oligoelementos.

Sin embargo, dos elementos fundamentales vienen incidiendo desfavorablemente en los hábitos de alimentación de la población española: primero, la insistente propaganda de ciertos productos de valor alimenticio muy reducido (sopas preparadas y flanes, por ejemplo), que lleva a las amas de casa a utilizarlos sin que ellas mismas estén muy convencidas de su valor; segundo, la aceleración del ritmo de la vida, en particular en las ciudades, que lleva a una reducción del tiempo dedicado a la cocina: ¿qué mujer puede permitirse hoy el lujo de pasar dos o tres horas frente a sus pucheros o sartenes preparando un elaborado plato?

Admitidos esos dos problemas, creo, no obstante, que toda una serie de errores, cada vez más difundidos, puede corregirse siempre que se conozcan y se desee eliminarlos.

### En el niño

**Exceso de alimentación.**—La alimentación al pecho va siendo cada vez más rara y, por razones que no están todavía claras, las madres tienden a preparar la leche artificial con una cantidad excesiva de polvo y azúcar, y a pasar muy pronto a las papillas elaboradas con harinas. Ven con orgullo el engorde del niño, con lo cual quizá anulan el sentimiento de culpabilidad por no darle su propia leche, y lo transforman no sólo en un niño obeso, sino en un futuro adulto obeso, pues está perfectamente demostrado que una alimentación excesiva durante la infancia aumenta el volumen del tejido adiposo y que este incremento tiende a conservarse durante toda la vida.

**Chocolate y otros dulces.**—Justamente en este aspecto la propaganda ejerce una acción perniciosa, pues acostumbra al niño a consumir productos totalmente innecesarios—como el chicle—fuera de las comidas, con lo cual el aporte calórico de éstas queda aumentado en forma incontrolada. Más importancia tiene la acción nociva de los caramelos y los dulces en general sobre la dentadura, pues de nada sirve enseñar al niño a que se cepille los dientes después de comer si luego comienza a masticar chicle (naturalmente, endulzado) y deja sus dientes impregnados de azúcar, favoreciendo así la formación de caries.



"La marcha de las zanahorias", premio de un concurso de dibujo infantil organizado en Finlandia para fomentar buenos hábitos de alimentación.

## ERRORES DE LA ALIMENTACION ESPAÑOLA

**Bebidas no naturales.**—Se plantea aquí un difícil problema, pues los españoles tienen el triste privilegio de beber con gran frecuencia, y en algunas regiones siempre, una leche que no es leche (la legislación española permite extraer de la leche parte de la grasa) y un agua tan tratada que casi no es agua. Quizá ello ha conducido en los niños a un consumo de todo tipo de bebidas coloreadas y endulzadas artificialmente, que suponen el aporte de toda una serie de aditivos cuya acción a largo plazo no está todavía clara.

En materia de bebidas, la sabiduría popular ha fallado en ciertas regiones españolas al fomentar en los niños la costumbre de tomar vino en las comidas. No sólo en lo que se refiere a la alimentación, sino en todos los aspectos de la vida humana, los hábitos adquiridos en la infancia son casi indelebles, y así, un niño acostumbrado a beber vino tiene grandes probabilidades de convertirse en un adulto alcohólico. Quede además bien claro que el vino no abre el apetito ni fortalece, como algunos afirman.

### En el adulto

**Escasez de frutas y verduras.**—Numerosos estudios han mostrado que la alimentación del habitante de las ciudades es errónea y peligrosa en este aspecto. Cuando estos elementos faltan en la dieta habitual, el estreñimiento es la consecuencia más directa y frecuente, por faltar en las heces la celulosa precedente de los mismos, que es indigerible y se elimina en su totalidad. Las heces que permanecen

largo tiempo en el intestino ejercen además un doble efecto: irritan la mucosa, en particular si, como sucede en la alimentación moderna, contienen abundantes aditivos (sustancias conservadoras, colorantes, edulcorantes, antioxidantes y otras), y aumentan la presión que soporta la mucosa, contribuyendo a la formación de divertículos, mucho más frecuentes en las poblaciones "civilizadas" que en las "salvajes".

Así, la desaparición de la fruta como postre en España es doblemente lamentable, pues significa además en muchos casos su sustitución por productos quizá de sabor agradable, pero que no forman parte en absoluto de la tradición alimentaria española, como es el caso en particular de los helados.

**Exceso de alimentación.**—No cabe duda de que los jóvenes de hoy, sobre todo las chicas, comen menos que sus padres, pero todavía uno de cada tres adultos pesa demasiado porque come en exceso. Raro es el individuo que no engorda diez o más kilos entre los veinte y los cincuenta años, sin darse cuenta de que ello le predispone al padecimiento de enfermedades cardiovasculares, trastornos del metabolismo y desgaste prematuro del esqueleto (osteoporosis).

Desde hace años se están revisando hacia abajo todas las tablas del peso normal, y aquella regla de que el peso del adulto debía ser en kilos igual al número de centímetros que pasara del metro (74 kilos para un hombre de 1,74 m., por ejemplo) se considera hoy definitivamente anticuada. Ello es perfectamente normal, porque el ciudadano actual consume en ejercicio muscular muchas menos calorías que sus padres o sus abuelos: trabaja sentado, se desplaza sentado (en el automóvil) y se distrae sentado (viendo la TV), de modo que, en definitiva, su gasto energético es poco superior al que tendría si permaneciera en condiciones de reposo absoluto (metabolismo basal).

Muchos afirman que sus comidas son parcas, y es cierto, pero olvidan el importante aporte calórico que supone la españolísima costumbre del "tapeo", en el que lo que cuenta no es sólo el producto alimenticio de base, sino el aceite con que suele condimentarse y el vino o la cerveza que le acompañan.

**Poca agua.**—Es corriente en los edificios públicos norteamericanos la presencia de pequeñas fuentes de agua potable, en general fría, que permiten saciar la sed sin acudir al consumo de otras bebidas menos naturales. Aunque no hemos de ser meros copistas de costumbres ajenas, beber agua con frecuencia (unos dos litros diarios) es muy conveniente para el adulto, gracias en particular a su acción favorecedora de la eliminación renal.

**En el anciano**

Aparte de reforzar la lucha contra los errores citados en la alimentación del adulto, el anciano debe evitar en particular la falta en su alimentación de vitaminas y oligoelementos (hierro, calcio, fósforo, etcétera), que aparecen abundantemente en las frutas y verduras. También ha de cuidar de que las comidas no estén saladas, pues la sal contribuye a aumentar la tensión arterial, ya alta en muchas personas de edad avanzada.

En estas consideraciones sobre la alimentación he huido deliberadamente de cualquier regla demasiado estricta y mal probada. La alimentación y el apetito están asociados a tantos factores psicológicos, que sus mecanismos y sus desarreglos no están todavía perfectamente esclarecidos. Incluso los regímenes prescritos por los médicos tienen a veces escasa base científica, por no haber sido objeto de estudios bien controlados. Muchas dietas parecen tener por objeto convertir al comedor en una célula de recluso, siendo que, en realidad, comer debe ser un acto placentero, exento de errores, pero también de reglas absurdas y sin base alguna. Como decía R. L. Stevenson, "nuestras comidas no sólo nos sostienen, sino que nos aíslan en forma cordial y natural de las fatigas de la vida". ■ DR. J. A. VALTUENA.